Мата Сури

Под редакцией АЛЬБАСАВУА

МЕДИТАЦИЯ ВНЕ МЕДИТАЦИИ

Знание о Человеке

Мата Сури

Медитация вне медитации. Знание о Человеке

«Автор»

2022

Мата Сури

Медитация вне медитации. Знание о Человеке / Мата Сури — «Автор», 2022

Книга рассматривает знание о Человеке, основанное на древнейшей мудрости, названной «Медитация вне медитации», которая ведет человека к непрерывной осознанности, как необходимому и уникальному «лайфстайлу», когда ты в обычной повседневной жизни функционируешь в привычном мире, и в то же время пребываешь вне этого. Через знание о Человеке и его возвышенной природе, книга раскрывает читателю удивительные свойства разума и души человека, как высшего инструмента самосовершенствования.

© Мата Сури, 2022
© Автор, 2022

Содержание

О книге 5
Глава 1. Путь осознанности 8
Об истоках мудрости 8
О предназначении жизни 11
О методах обретения осознанности 13
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Мата Сури
Медитация вне медитации. Знание о Человеке

О книге

«Истина просто есть, не зависимо от того, видим мы ее или нет. Её невозможно создать, ее раскрывают сквозь пелену иллюзий и воображения. Не смотри, но узри… Не слушай, но внимай…»

Какими бы умными, успешными или творчески одаренными мы не являлись, есть та небольшая часть человечества, у которой в определенный жизненный цикл возникает потребность обрести более глубокое понимание жизни. В наши дни такая потребность возникает все чаще и ощущается гораздо острее.

Настоящая книга представляет собой попытку изложить знание о Человеке для максимально широкой аудитории. Невозможно составить труд о человеке, не затрагивая теологические аспекты, поскольку природа человека возвышенна. По той же самой причине эта книга не может являться и научным исследованием, в связи с тем, что многие приведенные аспекты в настоящее время не являются доказуемыми. Наша задача приоткрыть современному читателю плотную завесу материальности, показав новую неизведанную перспективу для осмысления важнейших аспектов жизни, касающихся возвышенной природы человека.

О пути постижения истины написано достаточно много, ведь люди веками ищут смысл собственного существования, и безусловно есть те, кто находит его, благодаря чему различные знания и учения могут распространяться по всем континентам и по всем странам мира, наполняя весь белый свет истинным знанием. Можно без преувеличения сказать, что есть наиболее динамично развивающиеся учения, которые будучи удачно организованными и социально адаптированными, наиболее успешно противостоят вызовам столь обширной части неосознанного мира. При этом более глубокие вопросы, связанные с истинными сокровенными знаниями, являются по сей день в значительной степени более скромными, открываясь лишь весьма узкому кругу людей.

Эта книга сравнима с небольшим окошком, через которое человек, заинтересованный в поиске истины и духовном совершенствовании, может заглянуть в огромный мир истинной мудрости, где разъясняется взгляд на основные вопросы, связанные с человеческим существованием.

Книга «Медитация вне медитации. Знание о Человеке» продолжает описывать значение и суть уникальной концепции жизни, названной «Медитация вне медитации» в более глубоких аспектах. Книга самодостаточна и может быть изучена без какой-либо предварительной подготовки. В тоже время, настоящий труд, представший перед вами, предназначен для более детального рассмотрения, вслед за общим впечатлением от нашей первой книги «Медитация вне медитации». Поэтому с целью более полного рассмотрения центральных идей, лежащих в основе нашей системы, читателю рекомендуется обратиться предварительно к нашему первому труду «Медитация вне медитации», который обобщенно охарактеризует суть метода с целью начального ознакомления.

«Стоит прийти к такому типу существования, когда человек готов отбросить всё, отбросить все техники, только тогда он понимает, что самая действенная медитация не может длиться ни 5 минут, ни час, и ни два, она призвана стать вечной, и продолжаться

изо дня в день, 24 часа в сутки, так, чтобы, работа над собой не прекращалась ни на минуту, и процесс очищения разума был постоянным и непрерывным, и тогда медитация становится жизнью, и тогда человек становится медитативным не в определенные моменты времени, а постоянно. Это проявляется в каждом вдохе, в пульсе, это становится постоянным состоянием человека. Так его „Я“ растворяется в благости жизни».

(Из книги «Медитация вне медитации»)

Медитация вне медитации – это не просто благостное состояние, в котором человек способен пребывать с целью обретения стабильного психологического равновесия и благополучия. Это обширный метод исследования себя, призванный углубиться в корень, отсекая любое поверхностное восприятие жизни.

Медитация вне медитации раскрывает и анализирует главные цели существования человека, его движение по пути постижения истины, познание скрытой сути человека и его души, осознание сущности окружающего мира, а также смысла человеческой жизни и его предназначения. Доступный язык написания текста и максимально простая форма его изложения (на сколько это представилось возможным осуществить) позволяет сделать представленный материал доступными для самого широкого круга искателей. Тем самым, появилась возможность сделать важный шаг в реализации знаний о Человеке, согласно основополагающему закону:

«Столп мудрости заключается в знании, что есть в Человеке Первооснова, которая является причиной всего. И всё сущее происходит, благодаря этой Первооснове».

Впервые познакомившись с основами знания Медитация вне медитации, человек может невольно задаться вопросом: в чем разница между представленным знанием и другими популярными учениями? Ведь, казалось бы, многие знания исследуют скрытую суть вещей и явлений. Так и есть, только с одной принципиальной разницей. Если попробовать разделить все виды учений на три плоскости, можно проследить интересную особенность.

Высший уровень

Средний уровень

Нижний уровень

Высший уровень в основном объясняет, что происходит в верхних мирах, об уровнях связи между высшей силой и нашим миром. По сути, такое знание в чистом виде непостижимо, и лишь раздутое самомнение позволяет нам думать, что возможно постичь Создателя. К этому уровню относятся в основном знания теологической и религиозной направленности.

Нижний уровень, напротив, говорит о средствах достижения материального благополучия и эмоциональной стабильности. К этому уровню относится большинство популярных психологических изданий.

Медитация вне медитации же не уходит в крайности, а остается на своем месте, рассматривая исключительно свой уровень – уровень Человека; и это наш средний уровень. Для этого нам не нужно взбираться слишком высоко или падать слишком низко, мы смотрим вглубь себя, совершенствуемся, стремясь к гармонии души и тела. Знание Медитация вне медитации делает человека более близким к собственной душе, более чистым и возвышенным. Медитация вне медитации – это путь благочестия, очищения и гармонии.

Надеемся, что эта книга поможет читателям подняться на более высокий уровень духовно-нравственного развития; и пусть в нашем поколении воплотятся в жизнь следующие слова мудрости:

«Мы ждем те дни, когда не будет ни нищеты, ни злобы, ни зависти и ни соперничества, ибо величайшим благом для каждого человека станет благочестие; и весь мир будет занят только самосовершенствованием. И так станут все как один – великими мудрецами, и будет ведомо им неведомое, и постигнут они мудрость в максимальной степени, насколько это

будет в их силах, и так наполнится земля Истинным знанием, во благо всего мира, подобно тому, как море наполнено водою».

Замысел этой книги – дать современному читателю углубленное представление об основах истинного знания о Человеке. Наша книга написана максимально просто, тем не менее она не предназначена для легкого чтения. Она потребует от читателя вдумчивости и терпения; возможно, иногда вам понадобится возвратиться к уже прочитанному, когда изученная ранее тема возникнет в новом контексте. На одно можно надеяться с полной уверенностью: те, кто найдет в себе упорство для овладения материалом, откроют для себя абсолютно новую картину восприятия мира, и то, что мы называем знанием о Человеке, представится для них более отчетливо.

Благодаря Медитации вне медитации, каждый из нас может стать несравненным исследователем своего внутреннего существа и овладеть ясным представлением об истинном мире. Углубившись в изучение взаимодействия тела и души, своей материальной и возвышенной сущности, человек начинает ощущать свою божественную природу, такую же реальную и необходимую нам, как воздух.

Особый акцент в книге сделан на важных элементах познания: человеку важно посвятить свою жизнь самосовершенствованию. А ее основным постулатом, является необходимость человеку научиться жить более осознанной жизнью, как в материальном плане, так и в духовном и интеллектуальном.

Эта книга не может иметь принадлежности к единому авторству. Она основана на совокупности вклада многих мудрецов древности. Ее изложение следует рассматривать как исследовательский опыт, и ни в коем случае, не как личное мнение авторов.

С глубокой надеждой, мы представляем на обозрение читателей эту книгу, и с великой радостью ожидаем, что она поможет радикально изменить наш образ мыслей и наше восприятие жизни, вознося нас на более высокий уровень развития осознанности и понимания окружающей действительности.

Глава 1. Путь осознанности

Об истоках мудрости

Медитация вне медитации относится к знанию о человеческом разуме, как о высшем инструменте сознания. Разумное существо – это существо осознанное, выражающее высший тип мыслительной деятельности, обладающее свободным выбором и демонстрирующее духовно-нравственное поведение.

Человека, который достиг состояния разумного существа можно назвать не только человек разумный, но и «человек благочестивый». Мы постоянно меняемся, меняется и наша суть в процессе естественной эволюции. Раньше, множество веков назад, первобытному человеку было абсолютно свойственно невежественное состояние – он учился выживать, поэтому ему было достаточно лишь примитивно думать и рассуждать. Сейчас же, для человека современного, это более чем противоестественно. Человеку необходимо расширить своё сознание, чтобы появилась возможность встать на свой законный природный уровень – уровень Человека.

Благочестие – вот то, что делает человека Человеком. Этот термин может вызвать некоторую путаницу, поэтому стоит предварительно разобраться в значении этого понятия. Благочестие с точки зрения осознанного существования – это не религиозность или набожность, как указано во многих источниках. Благочестие – это ни что иное, как честь нести истинное благо в мир.

От чего зависит самоуважение и репутация современного человека? От общепринятых убеждений и воспитания, от мнения окружающих и оценки своих достоинств и недостатков. Честь – это то, на сколько поведение человека похвально другими. Но что каждый из нас думает и знает о себе, чтобы наш образ нёс истинное благо в мир?

Истинное благо – это совершенствование себя, как высоконравственной интеллектуальной личности, до такой степени, пока мир, какой он есть на самом деле, не предстанет в глазах человека явно видимым. И для этого не нужно изолироваться от общества или начать остро подавлять личностные качества. Напротив, самолюбие человека должно возрасти до предельной точки, когда низменное пустое существование станет будто позором, от которого во век не отмыться. И так каждое качество в человеке, должно достигнуть своей предельной формы. И тогда у всего человечества не останется выбора, кроме как склониться к благу и удалиться от невежества, возвышаясь над всем существующим. Мир создан для человека, но является ли человек Человеком, или только так называется? Важно понять одно, что нет ничего важнее, чем человеку стать Человеком. Когда эта фраза станет вашим девизом, вы сможете руководствоваться этим принципом на протяжении всей вашей жизни, и тогда достигнете разумного существования, которое несомненно приведет к приближению к идеальному состоянию – благочестию. А путь к этому – непрерывная осознанность; то, что является состоянием Медитация вне медитации.

«Каждый, собравший знания из разных источников и сумевший объединить их воедино, есть факел, который во век не угаснет. Знанием нельзя пренебрегать, оно есть вечный свет жизни и ни что не может быть важнее и приоритетней знания. Выбирая любой иной путь, вопреки знаниям, есть погружение во тьму. Каждый имеет право узреть истину. Стремление к знаниям – есть путь к истине. Всё остальное сеет ложь и предубеждения. Истинно, нельзя охватить все знания. А знания способны охватить собою все сущее».

Знание Медитация вне медитации исходит из учения древности, раскрывая при этом новый смысл, способный перенастроить наши первоначальные привычные представления о человеке и его жизни. Нет таких знаний, в которых нельзя обнаружить скрытую общность, как и нет тех знаний, в которых отсутствует истина. Истина – это не то, что может быть навязано извне, истина – это самая прекрасная мелодия, звучащая изнутри.

Почему стоит изучать древнюю мудрость? Поскольку условия существования древних и наши нынешние технологичные условия сильно разнятся, мудрость всегда идет прямиком из древности, и зачастую, чем древнее она, тем чище, и тем ближе к истине. Современный человек – это человек, погрязший в несметном количестве пустой информации, и его разум едва ли может с ней справиться, оставаясь чистым и свободным от предубеждений, мнений и выводов, извлеченных сквозь призму пустых мыслей, оценок, условностей и установок. Человек древности не занят подобными вопросами, он черпает мудрость из самой природы наполняя ею свой чистый пустой сосуд, жаждущий такого наполнения. Сказанное требует некоторого разъяснения, поскольку отсутствие технологий, с одной стороны, ограничивает обширную возможность познания, а с другой, чистота разума, в отсутствии переизбытка пустой информации, открывает прямой путь к познанию. Поэтому одни возможности могут с лёгкостью блокировать другие, несомненно значительные и необходимые, коей является мудрость. Тем не менее, процесс развития неизбежен, и является необходимым, как для человека, так и для возможности дальнейшей передачи знаний мудрецов древности.

Трудно представить себе нечто более обширное, нежели то, что оставили нам наши древние предки. Мудрость, пробирающаяся сквозь тысячелетия, находит свой отклик и в наши дни. Это дало возможность развития целым поколениям, эпохам и цивилизациям, передавая из поколения в поколение высшую мудрость, как единственное оружие против глупости и невежества, ибо, иначе в своем развитии мы превратились бы в пустые машины, без какой бы то ни было возможности творить и созидать. Высшая истина, передавалась из уст в уста и по крупицам собиралась в целые учения, дошедшие до наших дней. И, конечно, это стало возможным благодаря развитию технологий, иначе знания несомненно были бы утеряны. Древние сокровенные учения, многочисленно переделывались, переписывались, менялись и дополнялись, усложняясь для понимания. Так основные тексты на санскрите, греческом, арабском, арамейском и других древних языках представляют собой кладезь истины и безграничных знаний, понять которые непомерно сложно, и оттого они доступны крайне малому кругу искателей. То, что можно объяснить и перевести на более понятный язык нашего времени несомненно будет искажено. Поэтому древние знания не могли прийти к нам в своем первозданном виде, и все то, что мы можем сказать о мудрости в наши дни способно лишь слегка приподнять край плотного покрова тьмы и иллюзии. Ибо никто, даже самый величайший мудрец современности, не может выдать логично понятное и в тоже время истинное знание на обозрение сомневающегося и ограниченного мира.

Давая какое бы то ни было название истинному знанию, оно несомненно окажется неудачным, потому что стремление человека к обусловленности провоцирует суждения по тем ярлыкам, которые даны всему вокруг. Человек судит по названию и обозначению не только материальные вещи, но и в первую очередь, знания и учения. Наша задача исключить всякое ошибочное представление, поэтому знание, представшее пред вами, с одной стороны обусловлено многовековой мудростью, а с другой, являясь истиной, не обусловлено ничем.

Истинная мудрость есть наследие народов всего мира, несмотря на излюбленное разделение на различные учения и системы верований, истина едина, а время зарождения ей – древность. По этой причине, мы призваны объединить древние знания воедино, сформировав непоколебимую истину без привязки к конкретным трудам и авторитетам. Истина чиста и не может быть обозначена чем-то одним, не может быть ничем обусловлена. Время очищения настало, и пусть так и случится.

Истинный мудрец лишь тот, кто может быть совершенно свободен от личностей, догм и ярлыков. Кроме того, мудрость, которая выстраивается в его пытливом разуме, не выделяет нечто одно, а примиряет все учения, снимая с каждого его внешний ярлык и растворяя его внешнюю физическую оболочку. Такое слияние отображает и доказывает необходимость единства как в разуме, так и в самой природе.

Основываясь на такой системе познания, невозможно отрицать существование высшей силы. Тем не менее ей требуется полная безусловность и беспристрастность, поэтому она не может отображаться иначе, чем абсолютная и абстрактная сущность и не может иметь какого-либо образа для представления.

Кроме того, истоки истинной мудрости берут свое начало с момента зарождения человечества, когда не было ни религий, ни учений, ни систем знаний. Поэтому истинное знание должно по праву занять своё законное место, за пределами каких бы то ни было условностей.

Сколь высокой бы не представлялась человеку мудрость, то, что требует внимания с целью изучения составляет лишь малую часть целого, в тоже время является его ядром и основой, поскольку заключает в себе знание абсолютно обо всем. Ограничив свою область познания уровнем человека, мы, казалось бы, создаем новые рамки, и в тоже время расширяем все возможные границы познания, поскольку именно сконцентрировавшись на знании о человеке раскрываются духовные невидимые знания – тайны бытия, находящиеся за пределами физической реальности. Человеческое воображение склонно быстро перескакивать с внутреннего на внешнее, искажая чистоту мысли, поэтому вначале обязательна внутренняя концентрация. Высшие знания доступны только тем, кто сможет укрепиться в самопознании и самонаблюдении. Поэтому мы оставляем наивысшее знание совершенно не затронутым в данном контексте, сохраняя сокровенную истину для избранного круга искателей. В силу такой необходимости, мы откроем миру основополагающие истины о человеке, включая тело, разум и душу, и намекнем на самое сокровенное, оставив его избранным; тем, кто сможет увидеть в человеке возвышенное существо, тем, кто поймет истинный смысл своего существования и предназначения. То, что должно остаться скрытым, таковым и останется, в связи с тем, что не могут быть сложнейшие знания изложены обычным языком, даже если мы напишем миллионы томов в разном стиле. Несмотря на это, та небольшая часть древних знаний, которые представлены в этих строках, невообразимо важны и дают наилучшие представления важнейших жизненных истин.

«Разорвите нити любых обусловленностей и уничтожьте их. Только так вы можете принять Истину, и ни как иначе. Ложь, иллюзии и заблуждения стали вашим достоверным свидетельством, поэтому вы с лёгкостью считаете свою обозримую реальность истинной. Но в этом возможно найти лишь утешение, но не доказательство Истины. Мудрец не может удовлетвориться слепой доверчивостью, он заботится о постижении скрытого. Ведь даже то, что постоянно стоит у нас перед глазами, мы видим очень смутно. Пришло время этот туман рассеять».

О предназначении жизни

«Рождение – это вхождение в школу жизни, которая до конца наших дней призвана излагать нам суть».

Истинную сущность человека невозможно исследовать исключительно с помощью обычных инструментов логики, необходимо прибегнуть к изучению более внутреннего, и в тоже время возвышенного измерения. По мере расширения сознания, человек способен выявить множество пластов одной истины, черпая аргументы из различных областей знаний – научных, духовных и мистических, непременно затрагивая и философские, и психологические аспекты обсуждаемого вопроса.

Знание Медитация вне медитации направлено на интеллектуальное, духовное и эмоциональное воздействие, ведущее человека по пути истинной осознанной жизни.

Вы пришли в этот мир крошечным ребенком, и сейчас, будучи взрослым, вы конечно не помните этот удивительный момент. Чтобы понять себя и свою роль в жизненном процессе, нам стоит вернуться к ее началу и осмыслить причину своего рождения.

Прежде всего стоит взглянуть на себя и понять кто вы есть. Вы родились человеком, а это значит, что вы родились совсем не случайно. Раз уж ваше рождение произошло, значит вы, являясь человеком, имеете свою исключительную роль во всеобщем жизненном процессе, поскольку каждый, кто пришел в мир человеческим существом, служит этому миру для выполнения особой важной миссии. И нет в мире ни одного неважного человека, каждый важен и каждый незаменим. Ваша жизнь выстраивается определенным образом лишь для того, чтобы ваше предназначение было выполнено, поэтому каждый жизненный момент, каким бы он ни представлялся в ваших глазах, выверен с великой точностью, совершенен и полон смысла.

Многие полагают, раз уж мы не вольны сами выбирать, значит наше рождение есть не более, чем случайность, простое стечение обстоятельств, но это далеко не так, и подобное мнение является слишком поверхностным. Рождение – это необходимость, это единственный способ, с помощью которого возможно раскрытие потенциала вашей возвышенной сущности – вашей души.

Поэтому каждый момент рождения знаменует собой начало новой миссии, которая сводится к преобразованию нашей приземленной материальной натуры в средство духовного выражения. Биологический процесс жизни – это далеко не всё, на что способен человек. Человеческая жизнь охватывает так же развитие и реализацию нашего возвышенного потенциала. Человек не может быть полностью живым лишь потому, что дышит, и так же он не является в полной мере живым лишь потому, что бьется его сердце. Нас способен оживить непоколебимый настрой на исполнение и реализацию своего высшего предназначения.

Собственным совершенством человек совершенствует весь мир. Встав на путь самосовершенствования, человек берет на себя обязательство выполнить поставленную задачу. И, стоит понять всю свою ответственность, – это не то, что можно выполнять, а можно и не выполнять по своему личному усмотрению. Единожды возложив на себя такую обязанность, вся жизнь будет выстраиваться в соответствии с ней.

Какими бы разными мы ни были, каким бы ни было наше прошлое и наш опыт, истина адресована каждому из нас и всему человечеству в целом. Природа человека возвышенна, и это налагает на нас обязанность быть Человеком.

Наша цель находиться во внутренней гармонии и, самое главное, в гармонии друг с другом, тем самым совершенствуя этот мир с помощью благочестия и любви, превращая его в «рай на земле». Каждому человеку уготована своя особая роль и даны свои особые идеально

подобранные свойства и качества, с помощью которых может быть выполнена эта наиважнейшая задача.

Жизнь благочестивого человека непременно должна быть осознанной. Это означает, что у каждого человека есть миссия, ради которой он пришел в этот мир. Задачей каждого из нас является благочестие, которое находит свое выражение в системе самопознания и самонаблюдения, хотя этим оно не ограничивается. Кем бы вы ни были, и какая бы индивидуальная миссия ни была на вас возложена, благочестие это – смысл каждой человеческой жизни. Благочестие – это высочайшая ступень совершенствования, когда удается преодолеть многие преграды, стоящие между душой и телом в человеке.

Строками этой книги мы обращаемся ко всему человечеству. Одной из важнейших обязанностей, возложенных на всех нас, является постижение величия собственной души и связанных с этим тайн мира. В результате изучения этой мудрости в сердце человека рождается особая любовь к себе – любовь к своей душе, полученная сквозь призму осознания своей возвышенной природы.

О методах обретения осознанности

«Взбираясь вверх, не смотри вниз, иначе увидишь, как высоко взобрался и испугавшись, сорвешься вниз. Поднимаясь смотри только вверх. Так ты посчитаешь, что находишься еще слишком низко, это и побудит тебя продолжать своё восхождение».

Что означает осознанность? И что значит овладеть сложным механизмом под названием человек?

Изменение в человеке начинается с изменения его мыслительной деятельности, которое повлечет постепенное обретение осознанности.

Что же такое осознанность? Осознанность – это, прежде всего, исследование себя и самонаблюдение, путем разоблачения иллюзий ради осознания истины, а затем и того, кем на самом деле является человек и какова его роль во всей системе мироздания.

Важно понять и тот факт, что осознанность не присутствует в разуме человека постоянно и непрерывно. Она, то есть, то ее нет. Проблески истины запечатываются в памяти, что создает в разуме стойкую иллюзию постоянства и непрерывности осознанности, но это заблуждение.

Дело в том, что осознанность имеет свою продолжительность, частоту и глубину. Время нахождения в состоянии осознанности способен оценить только сам человек, поскольку только он знает, как долго он пребывал в таком состоянии сознания. Так же частота и глубина проявления может свидетельствовать о том, как часто человек вспоминает о необходимости самонаблюдения, а также в какой степени он это самонаблюдение проводит.

Эти три аспекта позволяют нам понять, что осознанность приходит и уходит, и задержаться в этом состоянии, даже на пять минут бывает крайне сложно.

Тем не менее у человека есть все возможности прийти к такому состоянию осознанности, чтобы пребывать в нем глубоко и непрерывно. Это состояние является медитативным, причем человек находится в абсолютном сознании, более активном и глубоком, чем то, к которому он привык. Мы называем это Медитацией вне медитации и считаем такое состояние сознания самым подходящим для существования разумного человека. Это некий «лайфстайл», когда ты в обычной повседневной жизни ходишь по земле, говоришь с обычными людьми, функционируешь в привычном мире, и в тоже время пребываешь вне этого. Это удивительно. Для того, чтобы прийти к такому способу существования необходимо выйти за рамки привычного восприятия, поменять свое отношение абсолютно ко всему, в том числе к времени и пространству, увидеть не только ложь, но и истину. Только так человек способен существовать сразу в четырех состояниях сознания, которые будут более подробно описаны далее: сон, бодрствование, самосознание и возвышенное сознание. В большинстве своем, мы существуем лишь в двух привычных нам состояниях: спим, и то, что мы называем бодрствуем, хотя эти два состояния практически не отличаются друг от друга. Самосознание приходящее, оно проявляется путем самонаблюдения и самоисследования. Оно возникает вспышками и сам человек над ним не властен. Оно то приходит, то уходит, его появление связано напрямую с изучением реакций на внешние обстоятельства. Так возникает чрезвычайно важный вопрос: как прийти к возвышенному состоянию сознания, чтобы сделать осознанность глубокой и постоянной? Как прийти к состоянию Медитация вне медитации?

К состоянию Медитация вне медитации можно прийти только планомерно. Саморазвитие необходимо начать с исследования ограниченности собственного сознания. Когда раскроются хотя бы некоторые аспекты, можно двигаться дальше, и, так, шаг за шагом, вы приблизитесь к возможности расширения своего сознания.

При этом, важно понять одно, наше незнание себя и ошибочное убеждение в том, что мы что-то знаем, может очень долго тормозить развитие. Нужно начать сомневаться во всем, даже в самом очевидном, нужно пожелать свободы.

Вы можете изучать все, что угодно, но пока вы находитесь в отрыве от самого себя, вы просто топчетесь на месте. Между тем, самонаблюдение требует желания и серьезного подхода. Это не простое изучение, это исследование сложнейшего механизма, причем в самых малейших деталях.

Прежде чем привести действенные методы обретения осознанности, необходимо предварительно обратить ваше внимание на некоторые основополагающие аспекты человеческого существования, без которых невозможно привести в действие даже самый малейший эпизод самосознания.

Первое, что необходимо принять, как априорный факт, не сомневаясь в этом ни на мгновение, это понимание того, что за внешней оболочкой жизни, абсолютно точно и неизменно лежит нечто намного более значимое, то, что нельзя увидеть и осознать привычными инструментами восприятия. И до тех пор, пока мы не знаем об этом ровным счетом ничего, или пока не узнаём хоть что-то, пусть даже самую малую часть, всё наше знание о жизни и о нас самих в действительности слишком мало и ничего не значит, как, впрочем, и сама наша жизнь, слишком незначительна. Нужно признать, что человек видит крайне поверхностно. И в таком иллюзорном восприятии ни кто-то другой слеп, а именно вы слепы, ни кто-то другой живет в этой иллюзии, а именно вы сами. Если вы научитесь естественным образом переводить фокус с внешнего на внутреннее, смотреть не на других, а изучать себя, ваш путь развития осознанности станет прямым и максимально ускоренным. Ваш шаг станет шире и уверенней, так вы начнете перемещаться буквально семимильными шагами.

Если вы находитесь в начале пути, необходимо понять, что многие аспекты для вас в данный момент непостижимы, поскольку ваш уровень самопознания и саморазвития недостаточен, и это нормально и естественно. Поэтому часть информации необходимо просто принимать, как данность, поскольку сейчас вы не владеете достаточной степенью осознанности, чтобы это проверить, тем не менее вам непременно нужно от чего-то отталкиваться. Человеку непременно нужно на что-то опереться, пока он не в силах стоять твердо и устойчиво, человек не способен оттолкнуться от пустоты. Если вы привыкли начинать с оценочного мнения, отбросьте эту привычку, поскольку в таком случае вашей главной ошибкой станет сомнение. Весь мир топчется на месте, всего на всего, из-за одной ошибки. Если вы решили идти по пути осознанности, примите факты, которые считаете допустимыми, идите уверенно, иначе ваши сомнения и оценка не позволят сделать и шага. Например, если вы слышите, что есть что-то большее, чем то, что вы видите сейчас, нужно довериться, принять и идти дальше, не стоит этот факт отрицать, иначе последует два шага назад. Позже, вы сможете это проверить опытным путем, но сейчас необходимо принятие.

Вы спросите, – как я могу принять то, что не способен проверить? У вас просто нет другого выбора! Вы либо идете вперед, либо делаете два шага назад, что бы вам кто не говорил, мы убеждены, другого не дано. Человек не может находиться в статичном состоянии, есть либо прогресс, либо регресс. Чтобы впустить новое знание, нужно отбросить всё! Безжалостно отбросить! Вся сложность познания начинается с невозможности принять. И, конечно, вы не сможете принять всё безосновательно и бесповоротно, но от вас этого и не требуется. Примите то, что можете, примите то, что способны допустить.

Человек боится поверить. Он вообще побаивается этого слова. Вера в современном понимании совершенно некорректно передает значение этого термина. Веру стоит интерпретировать, как интуитивное знание, то есть то знание, которое еще не может быть осознанно разумом, хотя душа подаёт сигнал, чтобы уже заранее появилась возможность ощущать его как истинное. Поэтому не стоит путать веру с самоубеждением или слепым верованием, иначе

заблуждениям не будет ни конца, ни края. И насколько бы ни было принято придавать слову «вера» совершенно иной смысл, оно никогда не имело и не имеет того значения, которое предпочитают ему приписывать.

Это скорее особое духовное знание или возвышенная мудрость, некое знание, недостижимое при помощи обычных интеллектуальных процессов. Истинная вера обретается посредством вовлечения духовных процессов, задействуя пробуждение души в человеке. Поэтому «верить» скорее приближено к слову «знать», поскольку истинно вера есть ни что иное, как духовное знание.

Безусловно, есть ряд аспектов, в которые невозможно просто взять и поверить. Например, если бы возможно было принять как данность, что разум или сознание с постоянной периодичностью функционирует независимо от физического тела, не возникло бы необходимости доказывать большинство сложных аспектов. Но это невозможно принять как данность, поэтому нам необходимо всестороннее исследование. Все просто, но именно наше оценочное мнение не позволяет нам ограничиться простыми аспектами, мы склонны все усложнять. Именно поэтому истина скрыта от нас. Мы утопаем во лжи, потому что истина – это последнее, что мы готовы принять.

Изучение мира, изучение человека основано на изучении основных догм, которые наука большей частью не признает. Изучение человека тесно связано с идеей его эволюции, но не той эволюции, о которой мы знаем. Эволюцию в данном случае следует понимать, как эволюцию сознания, как эволюцию всего человечества в единую целостную систему, которая в результате призвана занять свое почетное место над всем миром природы, составляя наивысший элемент мироздания. Эволюция человека является результатом его усилий в самопознании и саморазвитии. Эволюция – результат самосовершенствования. Пока человечество в своем большинстве знает только поверхностный мир, эволюция разума происходит слишком медленно. Серьезный скачок возможен посредством изучения каждым человеком самого себя, не из вне, а изнутри. Человек должен прийти к осознанности себя, а затем к пониманию своего места и своей роли во всем процессе мироздания. Каждому человеку необходимо знать, что его представление о самом себе в большинстве своем ложное, поэтому нам нужно освободиться от этих ложных представлений, и в то же время найти методы изучения самих себя.

Поэтому знание Медитация вне медитации в первую очередь основывается на методе самонаблюдения. Вам нужно узнать некоторые аспекты и принципы, на основе которых вы сможете попытаться увидеть себя с другой стороны, как бы изнутри.

Когда человек постоянно изучает себя, свои реакции, когда видит, наблюдает и замечает каждый свой шаг, каждый свой ответ на то или иное воздействие, так его восприятие меняется.

Чтобы начать изучение себя, необходимо настроить себя на четкие разграничения собственных внутренних функций. Мы часто не замечаем, что в нас работает – мысли или эмоции, рефлексы или осознанное движение. Казалось бы, все просто, если я думаю, задействован интеллект, если я расстроен, рад или влюблен задействованы эмоции. Но задумываемся ли мы в каждой конкретной ситуации, что сработало именно сейчас – интеллект или эмоция, инстинкт или осознанный выбор? Скорее всего нет. Вряд ли у вас был повод для подобных раздумий.

При наблюдении за своими действиями и реакциями, прежде всего необходимо разделять эти четыре основные функции, сознательно давая каждой из них свое определение. Подобное разграничение может дать колоссальный прогресс в практике осознанности. Посудите сами, если мы не видим очевидного, как мы можем увидеть то, что скрыто от нашего обычного восприятия?

Стараясь практиковать подобное наблюдение в течение некоторого времени, вы непременно обнаружите, что сам процесс наблюдения – это не сложно, самое трудное вспомнить о

необходимости наблюдения в определенный момент времени. Вы постоянно будете забывать это делать. Приходит негативная эмоция, которая связывается с негативной мыслью, подпитывается ею, и это переполняет вас на столько, что вы напрочь забываете о необходимости изучать себя. У вас всегда находятся дела поважнее.

Кроме того, если после ряда таких забываний, вы все же настырно продолжите свои попытки наблюдения, спустя некоторое время, вы несомненно начнете замечать, что большую часть времени вы вообще не задумываетесь, что происходит внутри вас, вы видите только внешние обстоятельства, забывая о собственных реакциях. Если бы вы могли обращать внимание на свои внутренние реакции постоянно, вы бы являлись хозяином собственных мыслей и действий. А пока вы видите только внешнюю оболочку, фокусируясь на происходящих событиях и оценивая их, забывая обратить внимание на свои внутренние ощущения, вы полностью находитесь во власти своей неосознанности. Так ваша жизнь проходит мимо вас. И раз вы не способны замечать свои реакции, то не способны сосредоточиться на себе. Вы думаете, что ваша жизнь – это не вы, ваша жизнь – это внешние обстоятельства. Но это не так. Вы – есть ваша жизнь. Ваши мысли есть ваша жизнь, и, если в вашем поле зрения нет вас самих, если вы не способны на себе сфокусироваться, вы не живете, вы будто собственноручно стираете себя с лица земли. Вы постоянно забываете о себе, вы не обращаете на себя внимание. Где вы? Вас нет! Есть только то, что происходит вокруг, но это не вы, это вами никогда не являлось. Если бы вы помнили о себе, если бы вы видели свои реакции и разграничивали их, выясняя, что именно сейчас происходит внутри меня, то имели бы свободу воли и могли бы делать, то, что пожелаете. Иногда, какое-то короткое время вы замечаете себя, но вы не успеваете действовать по-своему, поскольку этого недостаточно, и вы вновь забываете наблюдать за собой.

Это важнейший аспект, с осознания которого, нам стоит начать путь к себе. Очень важно начать именно с этого. Так очень скоро, если вы продолжите наблюдение, то придете к выводу, что внутри вас есть то, что необходимо скорректировать, усовершенствовать или исправить, то есть вы непременно захотите привести в порядок то, что не дает жить свободной осознанной жизнью. Наверняка появится и то, с чем вы захотите распрощаться раз и на всегда. Это станет важнейшим этапом становления вас, как осознанной личности.

Человек способен существовать одновременно в четырех состояниях сознания. В большинстве своем, мы существуем лишь в двух привычных нам состояниях: спим и бодрствуем. Но вы должны понимать, что это всего лишь половина из всего возможного. Третье состояние сознания – самосознание, абсолютно уникальное, поскольку мы считаем, что постоянно находимся в нем. Мы думаем, что четко знаем и понимаем, что происходит внутри нас, однако это не так. Самосознание – это отображение и познание человеком самого себя на основе самонаблюдения и самопроверки. Человек привык наблюдать за всем вокруг, между тем раздутое самомнение позволяет ему полагать, что с ним одним всё в порядке, поэтому он считает себя полноправным судьёй, в полномочия которого входит оценочное мнение обо всем, что происходит во внешнем мире. На самом деле, самосознанием можно назвать такой уровень осознанности, которого достаточно для осознания своих мыслей, чувств и эмоций, как реакций на объективную реальность.

Необходимо постоянное самонаблюдение, чтобы убедиться в том, что на самом деле мы не сознательны. Если все, что мы видим это внешние обстоятельства – мы не сознательны, если не занимаемся самонаблюдением – мы не сознательны, если не обращаем внимание на внутренние реакции – мы не сознательны, мы то спящие, то бодрствующие, вот и все.

Четвертое состояние является возвышенным сознанием и им обладают те, кто воспринимает мир, как всеобщее единство в многообразии. Это высочайший уровень осознанности, которого может достичь человек не только на интеллектуальном, но и на духовном уровне. Но сначала необходимо осознать самих себя. Через осознание себя, мы начинаем видеть мир, как совокупность собственных реакций на внешние обстоятельства, и так обретаем внутреннее

единство и гармонию. Впоследствии это позволит нам обрести способность видеть и чувствовать всеобщее единство.

Для осознания внутренних процессов большим подспорьем может служить медитация. Многие практикуют медитацию, пытаясь достичь гармонии и благополучия. Мы же видим в медитации иной смысл и предназначение. Главное, что призвана сделать медитация, это слить воедино душу и тело. Целью практики медитации не является кратковременное состояние благости. Истинное предназначение медитации приведение человека к непрерывному сверхчувственному состоянию, которое мы называем Медитация вне медитации.

Метод Медитация вне медитации – это путь к гармоничной осознанной жизни, причем ни в какие-то конкретные моменты времени, а постоянно. Мы не желаем довольствоваться малым, наша цель прийти к безграничной осознанности, которая длится не только в короткий период медитативной практики, а постоянно 24 часа в сутки. Наш путь последовательный, и нам не нужна 10-ти, 30-ти или 60-ти минутная медитация каждый день. Это очень часто присутствует в наших практиках, так как мы работаем с новичками, и это действительно является большим подспорьем, но это не является самоцелью. Достаточно того, чтобы практика медитации стала средством обучения концентрации, средством гармонизации души и тела, а в дальнейшем превратилась в лекарство, но не в коем случае не переросла в панацею. Когда у вас что-то болит вы пьете таблетку и все проходит, далее таблетки уже не нужны. Так и здесь, мы рекомендуем применять регулярные практики медитации какое-то время, а затем, после обретения нужной степени осознанности, сделать медитацию лекарством, которое вы принимаете время от времени в период сильных потрясений, когда не можете справиться с кучей пустых мыслей в голове, когда гнев переполняет и не позволяет остановиться. Такая медитативная практика вас поправит, вернет в русло, но затем это должно быть отброшено до следующей необходимости. Знание Медитация вне медитации предлагает наиболее действенные методы ежедневной медитации, которые помогают гармонизировать взаимоотношения души и тела. Тем не менее, основополагающим средством всё же является не сама практика медитации, как некое действие, а постоянное самонаблюдение, как путь к непрерывной осознанности. Мы включаем интеллект, и наблюдаем за собой, пока это не превратится в образ жизни и не войдет в привычку. Разум должен быть обязательно задействован в нашей повседневной жизни, это прямой путь к осознанности. Когда вы видите каждую свою реакцию, каждую слабость – гнев, страх, зависть, злословие, предрассудки и оценочные суждения, вы встаете будто лицом к лицу с собой настоящим, так вы знакомитесь со своим внутренним миром. Когда вы увидите все аспекты собственной ограниченности, вы непременно захотите освободиться, ведь человек от природы слишком свободолюбив. Вы больше не захотите быть прежним, вы не захотите думать, как все. Это станет главным прозрением и переворотом вашего сознания. Вы постепенно начнете становиться самим собой, и вы не будете знать кто это – «я настоящий», поскольку ранее вы им никогда не были. Вы настоящий – это не тот человек, к которому вы привыкли, он больше не желает мыслить общепринятыми критериями. Вам еще только предстоит познакомиться со своим истинным природным нутром. Вашей душе просто необходимо раскрыться.

И, конечно, вначале пути не идет речь о постоянном самонаблюдении, поскольку это просто невозможно. Если вы находитесь в начале пути, ваша задача исследовать себя тогда, когда получается, когда вспоминаете о том, чтобы делать это, – и это будет зависеть от конкретного случая. Иногда вспомните с легкостью, а иногда эмоции и мысли переполнят вас так, что забудете напрочь. Но когда вспоминаете, важно пытаться разобрать себя по крупицам.

Важно! Разбор необходимо производить исходя из двух критериев:

Внешние события просто происходят, и они сами по себе не важны;

Люди, участвующие в происходящих событиях, не имеют значения, даже если мне кажется, что они являются виновниками произошедшего, я обращаю внимание только на то, что происходит внутри меня.

Это все, что вы сможете сделать на первом этапе – пока важно просто наблюдать. Состояние регулярного самонаблюдения может быть достигнуто только путем прямого усилия. Нужно просто стараться быть более сознательным, изучая и анализируя свои реакции как можно чаще.

Вам нужно прийти к ясному пониманию, что нет такого:

– Этот человек сделал мне плохо. Есть только – мне плохо.

Нет такого:

– Меня преследуют неудачи. Есть только – я испытываю страх, гнев, боль и тому подобное.

Далее вы разбираете, что послужило толчком, но смотрите только вглубь себя. В дальнейшем, мы разберем критерии самонаблюдения более подробно.

Почему мы так уверены, что метод самонаблюдения стоит на первом месте? Поймите, самонаблюдение – это ни что-то сверхъестественное. Это обычные вещи, просто понимать то, что происходит в вашей собственной голове. Причем это должны делать ни какие-то избранные люди с особыми способностями, это просто необходимо делать абсолютно каждому человеку. Важно и естественно реагировать на все происходящее не спонтанно, а осознанно. Это главный критерий свободы. Мы не можем управлять собой лишь рефлекторно и инстинктивно, слепых реакций недостаточно. Раз уж мы настолько малы, что не видим очевидного, значит вынуждены учиться и развиваться, ведь свобода, хоть и дарована нам природой, но лишь в потенциале, дальше вопрос нашего самопознания и мастерства осознанности.

Когда мы все чаще, и чаще начинаем вспоминать о необходимости самонаблюдения, это означает, что мы стремимся пробудиться. И в момент самонаблюдения мы пробуждаемся на это короткое мгновение, а затем снова засыпаем. Поэтому стоит принять тот факт, что большинство времени мы просто спим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.